

2\*2021

# MIGRÉNA KOMPAS

SKÚSENOSTI • RADY • TIPY PRE AKTÍVNY ŽIVOT / vychádza s podporou spoločnosti TEVA

Témy čísla:  
**Ženské témy**  
**Hormóny a migréna**

Str. 2-3 / Žijem, ako chcem. Príbeh

Str. 4-6 / Hormóny a migréna.  
S MUDr. Ingrid Niedermayerovou

Str. 7-8 / Hormonálna joga



teva

## Ženské témy – Migréna a hormóny

Migréna je u žien veľmi často viazaná na menštruačný cyklus. Preto sme sa na túto tému zamerali aj v čísle časopisu, ktorý držíte v ruke. Nájdete v ňom rozhovor s neurologičkou MUDr. Ingrid Niedermayerovou, ktorá je plná informácií, čo všetko môže bolesť hlavy ovplyvniť. Je tu tiež inšpiratívny príbeh pani Evy, ktorá radikálne zmenila život a teraz žije viac, ako chce, a cíti sa slobodnejšie. Mnohé ženy zrejme poteší rozhovor na tému hormonálnej jogy.

Veľa zdravia, inšpirácie a krásny nový rok 2022 vám želá Šárka Beáta Joklová

# Žijem, ako chcem

## Ako zmena životného štýlu a nová liečba pomohli pani Eve s bolesťou hlavy

Pani Evu trápi migréna už od detstva, teda vyše tridsať rokov. Vo chvíli, keď ju bolesť hlavy sužovala takmer každý deň, jej pomohla nová moderná preventívna liečba migrény, ale tiež to, že radikálne zmenila život. Žije teraz tak, ako chce. Cíti sa viac slobodná a má čas robiť veci, ktoré pre ňu majú väčší zmysel. Dodajme, že to všetko sa jej podarilo napriek tomu, že je samoživiteľka, ktorá sa musí postarať o dve študujúce deti. Možno aj v tomto príbehu nájdete pre seba inšpiráciu.

### Ako dlho trpíte migrénami?

Migrénami trpím vyše tridsať rokov, pretože hlava ma bolela už ako dieťa a na strednej škole. Pamätám si hlavne na hodiny telocviku, keď som aj s tou ukrutnou bolesťou hlavy musela cvičiť. Alebo ma často bolela hlava, keď som sa poobede vracala domov zo školy, čo ma vyradilo z ďalších aktivít. V dospelosti, po štyridsiatom roku, sa moje migrény ešte zhoršili, a tak som požiadala svoju pani neurologičku, aby ma poslala k neuroológovi, ktorý sa špecializuje na liečbu migrény. Potom sa počet migrén znížil o polovicu a zmiernila sa aj intenzita týchto bolestí. Leví podiel na tom má nasadenie novej modernej preventívnej liečby, významne som zmenila životný štýl a navyše mi pomáhajú niektoré prostriedky z alternatívnej medicíny, tiež byliny a minerály. Je to taká mozaika rôznych vecí, ktoré sú v synergii.

### Tridsať rokov s migrénou, to je dlhá doba. Ako ste sa celý ten čas liečili?

V mladosti mi dala mama nejakú tabletku, asi analgetiká, a trochu to prešlo. Keď sa potom objavili v liečbe triptany, tak mi ich ako prvý predpísal primár u nás na neurológii. Užívala som ich na silné záchvaty migrény. Inak som to však riešila analgetikami, ako sú Valetol, Ibalgin či Ibuprofen. Dnes mi najviac pomáha Paralen alebo Paralen extra, ktorý je s kofeínom, ten mi zaberá, takže potom nie som zakaždým nútená brať triptan, ktorý je, samozrejme, silnejší, ale má aj nejaké vedľajšie účinky, avšak niekedy je to jediné riešenie.

### To sme hovorili o akútnej liečbe. Ako to bolo u vás s preventívnou liečbou? Cieľom tejto liečby je, aby záchvaty migrény boli menej časté a slabšie.

Lekárka mi vysvetlila, že potrebujem znížiť počet liekov na akútne

záchvaty. Prvá profylaktická liečba mi nevyhovovala, bolo mi po nej zle, potom mi lekárka predpísala iný liek. Po ňom mi síce nebolo zle, ale necítila som žiadne veľké zlepšenie. Nato som vyskúšala ešte jeden preventívny liek, po ktorom mi nebolo vôbec dobre a priberala som na hmotnosti, a potom ma neurologička objednala k neuroológovi, ktorý sa špecializuje na liečbu migrény, a ten mi navrhol novú modernú preventívnu liečbu, a tá mi teraz pomáha.

### Kým ste prešli na túto preventívnu liečbu, koľko dní s migrénou ste mali v mesiaci?

Tá otázka je nesprávne položená, mala by skôr znieť, koľko dní v mesiaci som mala bez migrény. V poslednom čase ma hlava bolela takmer stále. Asi už som mala aj bolesti hlavy z nadužívania liekov. Za jeden mesiac som využívala dve škatulky triptanov, čo je 12 tabletiiek, pretože som si ich však rozpočila, brala som tento liek aj 24 dní v mesiaci. Teraz, po nasadení novej modernej liečby, mám občas aj týždeň, keď si žiadny liek nemusím zobrať a mám pocit, že to nie je normálne. Lenže ono by to tak malo byť, toto je normálne.

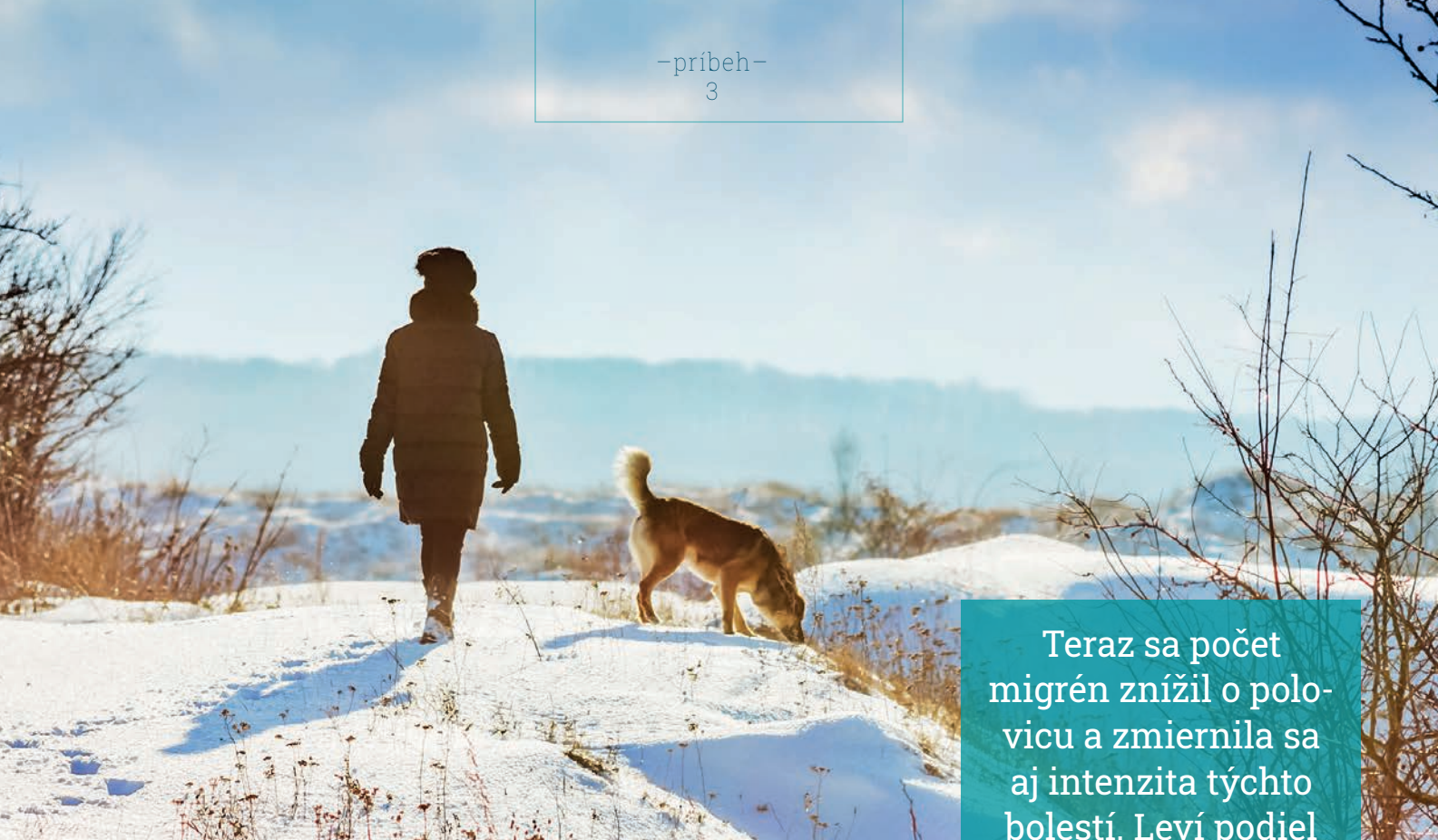
### Ako dlho užívate túto novú liečbu a o koľko sa znížili vaše záchvaty migrény?

Zhruba rok, ako som už spomínala, sa záchvaty znížili o 50 – 60 %. A hlavne sa znížila aj tá intenzita bolesti. Predtým som tiež pravidelne zvracala, teraz už nezvraciam. A ak už bolesť príde, obvykle mi stačí zobrať si len Paralen. Tiež som radikálne zmenila životný štýl a vďaka tomu si môžem aj cez deň oddýchnuť, keď mi nie je dobre.

### Ako ste teda zmenili životný štýl?

Mám ekonomické vzdelanie. Pôsobila som na niekoľkých administratívnych a obchodných pozíciách, veľa som cestovala, bolo to





Teraz sa počet migrén znížil o polovicu a zmiernila sa aj intenzita týchto bolestí. Leví podiel na tom má nasadenie novej modernej preventívnej liečby, významne som zmenila životný štýl a navyše mi pomáhajú niektoré prostriedky z alternatívnej medicíny, tiež byliny a minerály. Je to taká mozaika rôznych vecí, ktoré sú v synergii.

dost' stresujúce, hlavne keď som šoférovala auto a mala migrénu. Nakoniec som si našla prácu v kancelárii na súde. To som sa už cítila veľmi zle. Takmer každý deň ráno som si musela zobrať tabletku, pretože ma ukrutne bolela hlava a k migrénom sa pridávali panické ataky. Tabletky nezaberali, len všetko skôr zhoršovali, a cítila som sa utlmená. Vnímala som, ako sa moje telo búri a vôbec sa mu nepáči, ako žijem. Takže som v roku 2019 požiadala o invalidný dôchodok, pretože mám také mnohopočetné postihnutie chrbtice, musím chodiť na rehabilitácie a celkovo som cítila, že sa o seba chcem viac starať. Dala som si predsavzatie, že chcem byť fit a zhodiť nejaké tie kilá, takže som si našla upratovanie v poisťovni. Je to ideálne spojenie, hýbem sa, mám čistú hlavu a mám čas na všetko, čo chcem. Do poisťovne chodím upratovať medzi 17.00 a 20.00 hod., trvá mi to zhruba hodinu a pol, kým to upracem, pracujem v čistom prostredí. Poriadok viac-menej udržiavam, a keď odchádzam, mám dobrý pocit z dobre vykonanej práce, je to taká rýchla spätná väzba. Som tam sama, to mi vyhovuje, pretože som introvert, nepotrebujem veľké kolektívy, a ak chcem byť s ľuďmi, tak si ich nájdem. Mám veľa kamarátok. Samozrejme, chvíľu som riešila, že je to profesijný prepád, ale potom som to spracovala.

**Áno. Je to tiež dané našou kultúrou, že sa veľmi dbá na to, kto má aké postavenie, v iných kultúrach ide skôr o vnútorný pokoj.**

Áno, o to mi presne ide. Dopoludnia mám voľno, takže si zariadim, čo potrebujem, mám psa, s ktorým chodím von. A pretože sa už dlho zaujímam o psychológiu, veľa som si toho prečítala, tak som si urobila kurz a teraz trikrát do týždňa navštevujem pani, ktorá ochorela na Alzheimerovu chorobu. Chodím za ňou so psom, takže je

to aj trochu taká canisterapia. Pani je sebestačná, pripravím jej jedlo a robím s ňou rôzne cvičenia na jemnú motoriku, pani aj jej rodina sú spokojní. Dokonca mi povedali, akí sú prekvapení, pretože o tejto chorobe sa hovorí, že sa stále zhoršuje, ale zdravie tejto pani sa vďaka mojim návštevám zlepšilo. Veľmi ma to potešilo. Tiež robím to, čo mi dáva zmysel, a zároveň je to ďalší príjem, ktorý mi prispieva k mojej finančnej stabilite. Som samoživiteľka, mám doma vysokoškolačka a stredoškolačku. Potrebujem, samozrejme, uživiť rodinu a zároveň žiť život, aký chcem, s ohľadom na svoj zdravotný stav.

**Už sme to spomenuli, že vo vašom prípade bol veľkým spúšťačom stres.**

Áno, dlho som sa rozvádzala a bol to naozaj veľký stres. Aj pre to som musela začať brať antidepresíva, ale dnes po zmene životného štýlu a vďaka tomu, že som veľa na sebe zapracovala, už beriem len malú udržiavaciu dávku, ktorá mi vyhovuje a nemám s tým problém.

**Čo všetko spúšťalo alebo spúšťa vašu migrénu?**

Viete, som veľmi emocionálne založený človek, a to je taký Čierny Peter, s ktorým nič neurobíte. Sú, skrátka, situácie, na ktoré moje telo a duša reagujú citlivejšie ako väčšina ľudí. Som tiež veľmi vnímavá na zmeny počasia, tlaku a spoľahlivo mi migrénu spustí alkohol. To neznamená, že by som bola nejaký veľký pijan alkoholu, ale občas by som si rada dala dva deci s kamarátkou alebo priateľom. Lenže dám si pár glgov a takmer určite sa to skončí migrénou.

**Hovorili ste o tom, že ste na sebe veľmi zapracovali, čo vám napríklad pomohlo?**

Veľa čítam knihy o psychológii a osobnom

rozvoji, aby som porozumela sebe aj druhým, meditujem. Dlhú som sa hnevala na svojho exmanžela, cítila som sa potupeaná a ublížená. Keď sa mi podarilo mu odpustiť, kašľať na to, tak sa mi veľmi uľavilo.

**Toto odpustenie či pustenie minulosti bolo o tom pustiť to kvôli sebe?**

Určite áno. Kvôli sebe. Keď som to urobila, tak mi aj okolie dávalo pozitívnu spätnú väzbu. Odrazu som ako človek vyžarovala úplne inú energiu, bola som taká iskrivejšia. Aj môj partner hovorí, že som pre neho obrovským zdrojom energie. Verím, že to je tým, že viac počúvam svoje telo, že som sa čiastočne vymanila zo systému a mením svoj život na viac harmonický..

Šárka Beáta Joklová

# Cyklus ženy a bolesti hlavy. Ako migrénu ovplyvňujú hormóny a čo sa s tým dá robiť?



Ako súvisí celý hormonálny cyklus ženy s migrénou? Ako je to s tzv. menštruačnou migrénou, dá sa nejako liečiť? Čo robiť v období tehotenstva a prečo sa migréna niekedy náhle objaví aj v období prechodu? O tom všetkom sme sa rozprávali s neurologičkou Ingrid Nideremayerovou, ktorá pôsobí na dvoch špecializovaných pracoviskách, ktoré sa zaoberajú liečbou bolestí hlavy.

## **Pani lekárka, pracujete v dvoch centrách, ktoré sa špecializujú na liečbu migrény. Mohli by ste najskôr tieto centrá trochu predstaviť?**

Pracujem vo veľkom centre na Neurologickej klinike Fakultnej nemocnice Brno. Tu sa o pacientov starajú štyria lekári a každý deň je niekoľko ordináčnych hodín vyčlenených pre pacientov, ktorých trápia bolesti hlavy. V rámci Českej republiky však tiež existujú aj menšie súkromné špecializované centrá, ktoré dopĺňajú sieť špecializovaných pracovísk, a v jednom z nich pôsobím aj ja. Toto špecializované Centrum pre liečbu bolesti hlavy je umiestnené v poliklinike na Makovského námestí v Brne a tu takisto ponúkam pomoc pacientom s najrôznejšími typmi bolesti hlavy. Sú medzi nimi tiež pacienti s chronickými bolesťami hlavy, ktorým môže pomôcť aj nová moderná liečba migrény.

## **CYKLUS ŽENY A MIGRÉNA**

### **Pani lekárka, v akých obdobiach sa v živote ženy vyskytuje migréna?**

Migréna u žien sa obvykle spúšťa až s prvou menštruáciou. Je zaujímavé, že v detstve majú chlapci o niečo častejší výskyt migrény ako malé dievčatá. Avšak s prvou menštruáciou, teda so začiatkom hormonálneho vývoja a zrelosti ženy, dochádza k výraznému nárastu počtu žien, ktoré trpia migrénou, a to tak, že celoživotne ženy majú trikrát častejší výskyt migrény než muži. Ak sa pozrieme na výskyt migrény v populácii počas celého života, tak migrénou v populácii trpí priemerne asi 12 % ľudí, avšak u mužov je to asi 6 % a u žien až 18 %. Ale ak by sme sa pozreli len na obdobie medzi 18. a 50. rokom, tak sa u žien dostáva až k 40 %, tzn. 20 – 40 % žien v tomto vekovom rozmedzí trpí migrénou. Tieto migrény sú často viazané na menštruačný cyklus, a to predovšetkým na menštruáciu. Obdobie ovulácie tu môže hrať nejakú rolu, ale nie je to také výrazné. Oveľa podstatnejší je v rámci menštruačného cyklu pokles hladiny estrogénu, ktorý nastáva v období menštruácie. Je tu dokonca stanovená

určitá kritická hodnota hladiny estrogénu, je to nejakých 45 pikogramov, pri ktorých sa výrazne zvyšuje citlivosť niektorých centier v mozgovom kmeni, v medzimizgu a u žien, ktoré sú na to vnímavé, môže pre to dôjsť k rozvoju migrény. Teda tým podstatným faktorom, ktorý má na spustenie migrény vplyv, je pokles hormónov, čo je, ako som už spomenula, v období menštruácie. Zatiaľ čo počas ovulácie je, naopak, tá hladina hormónov najvyššia.

### **Akú rolu v tom hrá, keď má žena migrénu s aurou alebo bez aury?**

Áno, vtedy je to zložitejšie. Máme dva typy migrény. Migrénu bez aury, to je tá najbežnejšia, ktorú poznáme, a migrénu s aurou. Pri týchto dvoch typoch migrény je iná závislosť od hormonálnych hladín. Ak by sme hovorili o menštruačnej migréne, teda o migréne, ktorá sa vyskytuje v období poklesu hormonálnych hladín, tak je to tá migréna bez aury. Naopak, migréna s aurou vzniká pri zvyšujúcej sa hladine estrogénu. Tento jav vidáme ako provokačný faktor v období tehotenstva, keď dochádza k nárastu hladiny estrogénu. Preto ženy v priebehu tehotenstva, v druhom, treťom trimestri, môžu trpieť zvýšeným výskytom migrény s aurou. Alebo dokonca v priebehu tehotenstva začne žena zasa trpieť migrénami s aurou. Alebo u žien, ktoré mávali migrény bez aury, sa odrazu môžu objaviť migrény s aurou.

### **Môže žena ovplyvniť túto menštruačnú migrénu nejakým režimovým opatrením?**

Režimové opatrenia určite odporúčame, pretože u niektorých žien sa menštruačná migréna môže vyprovokovať ako súhra viacerých spúšťačov. Ale len režimovými opatreniami sa menštruačná migréna ovplyvniť nedá. Niektoré ženy majú hormonálne hladiny prirodzene vyššie a iné ženy majú pokles týchto hladín hormónov prirodzene nižší, do výrazne nižšej hodnoty. To sa nedá ovplyvniť režimom, to je prirodzene nastavené. Je možné to ovplyvniť len hormonálnou liečbou, teda v podstate nasadením hormonálnej antikoncepcie.



Ako vieme, hormonálna antikoncepcia je pomerne dosť rozšírená medzi mladými ženami aj ženami stredného veku. Ak sa teda žena rozhodne, že hormonálnu antikoncepciu chce užívať, tak môžeme využiť už samotné nasadenie tejto antikoncepcie výberom vhodného preparátu.

## MOŽNOSTI LIEČBY MENŠTRUAČNEJ MIGRÉNY

### Aké sú teda možnosti?

Sú dva možné prístupy, ako riešiť menštruačnú migrénu. Budú ženy užívať kombinovanú hormonálnu antikoncepciu, ktorá za normálnych okolností má cyklus 21 účinných tabletiiek a 7 dní pauzu. Alebo je to napríklad 24 tabletiiek účinných a 4 tabletky placebo. Túto antikoncepciu ženy užívajú stále, ale zase je tam hormonálna pauza. V tomto prípade my vynechávame placebo tabletky alebo ten týždeň pauzy. Hovoríme o podávaní hormonálnej antikoncepcie v takzvanom predĺženom cykle. Týmto spôsobom môžeme odsunúť menštruáciu. Ak žena takúto liečbu toleruje. Gynekológovia niekedy predĺžený cyklus využívajú aj z hľadiska gynekologického, ak majú ženy silnejšie krvácanie alebo sú tam iné dôvody, prečo potrebujú menštruáciu odložiť, alebo viesť v predĺženom cykle. Teda potom to vychádza časovo tak, že keď má žena antikoncepciu 21 + 7, tak užije 3 x 21 tabletiiek, a potom bude sedemdňová pauza, takže si to natiahne na 2,5 mesiaca a potom príde menštruácia.

### Prepáčte, že vám do toho vstupujem, ale počula som tiež od lekárov a je to rozšírené aj medzi pacientkami, že ženy majúce migrénu by antikoncepciu nemali brať. Je to teda skôr o tom, že brať antikoncepciu môžu, ale v určitom presne danom režime?

Áno. Ženy trpiace migrénou antikoncepciu môžu brať, ale závisí to od toho, či má táto pacientka migrénu s aurou alebo migrénu bez aury. A to je kľúčové. Hovorila som teraz o pacientkach, ktoré trpia tou menštruačnou migrénou, ťažkými záchvatmi v priebehu menzesu a majú migrénu bez aury. Tam potrebujeme potlačiť menzes a je ho možné potlačiť kombinovaným podávaním antikoncepcie. Teda dosiahneme trvale stabilnú vyššiu hladinu estrogénu. Alebo je možné využiť takzvanú jednozložkovú antikoncepciu, čisto gestagénnu, keď, naopak, dôjde k potlačeniu kolísania hladiny estrogénu, žena má trvale nižšiu hladinu estrogénu, a to sú preparáty, ktoré žena berie každý deň. Ženy to niekedy nazývajú hormonálna antikoncepcia, ktorá sa dá užívať pri dojčení. Tých preparátov nie je veľa na výber, sú vo forme tabletiiek alebo injekcií, ktoré sa aplikujú napríklad raz za tri mesiace. Týmto spôsobom je menštruácia potlačená, žena nemenštruuje, a tak sa tie ťažké menštruačné migrény dajú zvládnuť.

### Ako je to u žien, ktoré majú migrénu s aurou?

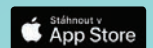
Áno, potom je tu druhá skupina žien, ktoré majú migrénu s aurou. A tu presne platí, že u týchto žien hormonálna antikoncepcia, ktorá v sebe obsahuje estrogén, môže byť škodlivá, ba za určitých okolností dokonca nebezpečná, ako to ďalej vysvetlím. Tieto ženy by rozhodne nemali užívať kombinovanú hormonálnu antikoncepciu. Takže tu s tým úplne súhlasím. Ako som už povedala, v prirodzenom priebehu nárast hladiny estrogénu v tehotenstve môže viesť k rozvoju migrény s aurou. Tiež sa môže stať, keď žena, ktorá má migrénu s aurou a bude mať nasadenú kombinovanú antikoncepciu, kde je ako estrogénna zložka, tak aj gestagénna, estrogénna zložka môže viesť k zhoršeniu migrén, k nárastu rozvoja migrén s aurou, ale, bohužiaľ, aj bez aury. Jednoducho môže dôjsť k zvýšenému počtu záchvatov, navyše ak majú ženy cievné riziká, prípadne fajčia, musia byť poučené od gynekológa, že nemajú fajčiť. Ženy tiež môžu mať skryté cievné riziká, nejaké koagulopatie, a to je niečo, čo sa v niektorých ordináciách gynekológa neskúma automaticky. Ak nie je napríklad riziko trombózy v rodine alebo nejaké potraty, tak sa toto bežne neskúma. Pri súhre viacerých rizikových faktorov, ako sú migréna s aurou, kombinovaná hormonálna anti-

Pre viac informácií o migréne, praktické rady, ľahké vedenie záznamov o bolestiach hlavy, spúšťačoch migrény a použitých liekoch



MIGRÉNA  
KOMPAS

mobilná aplikácia na stiahnutie zadarmo  
viac na [www.migrena-kompas.sk](http://www.migrena-kompas.sk)



koncepcia plus nejaký ďalší faktor, hrozí tejto žene riziko rozvoja tzv. migrenózneho infarktu, čo je mozgová príhoda. Takže naozaj áno, pri migréne s aurou je akékoľvek nasadenie kombinovanej antikoncepcie kontraindikované. Tak je to aj v príbalovom letáku všetkých hormonálnych antikoncepcií. Len je tam uvedená „migréna s ložiskovými príznakmi“, čo v klasifikácii migrény nie je žiadna forma migrény. Takto sa v príbalových letáčkoch často definuje migréna s aurou. Keď si to pacientka prečíta, tak tomu nerozumie. Často sa stáva, že majú pacientky nasadený kombinovaný preparát a gynekológ povie, že je v ňom veľmi nízka hladina estrogénu, len 15 mikrogramov. Ale už len prítomnosť syntetického estrogénu môže viesť k zhoršeniu migrén s aurou.

### Pani lekárka, vzhľadom na to, že migrénou trpia aj ženy v reproduktívnom veku, ktoré si pravdepodobne chcú plánovať materstvo, je nejaká možnosť antikoncepcie aj pre tieto ženy?

Možnosti sú, aj keď trochu obmedzené. Ak by sme hovorili o tabletkovej či injekčnej forme, tak sú možnosti gestagénnej antikoncepcie. Čisto gestagénna antikoncepcia môže, bohužiaľ, u niektorých žien viesť k špineniu, teda neudržia maternicovú sliznicu, ženy túto antikoncepciu netolerujú. V tomto prípade je možné užiť teliesko s hormónom gestagénom, aby žena príliš nekrvácala. Ženy majúce migrénu s aurou sú v tom výbere antikoncepcie rozhodne obmedzené v tom, aké preparáty majú na výber, pretože

najviac predpisované sú kombinované hormonálne antikoncepcie, v ktorých je celý rad kombinácií estrogénov, ale tiež celý rad progesterínov, ktoré majú rôzne vlastnosti. A keď je v antikoncepcii obsiahnutý estrogén, tak preparát žena majúca migrénu s aurou užívať nemôže. Čisto gestagénnych preparátov je oveľa menej, je to teda určitá nevýhoda.

Pred viac ako 10 rokmi som sa dosť zaoberala touto problematikou, prednášala som na viacerých sympóziách aj na veľkom zjazde gynekológov a aj tam som sa stretla s tým, že niektorí gynekológovia na migrénu zabúdajú a nepýtajú sa na to. Ak to žena sama nepovie, tak sa na to gynekológovia obvykle nepýtajú. A keď sa na to nepýtajú, tak to nemajú uvedené v anamnéze, a tak vzniká problém. Chcela by som skôr apelovať na ženy, ak majú migrénu a vyberajú s gynekológom vhodnú hormonálnu antikoncepciu, je potrebné migrénu hlásiť. Predovšetkým informovať lekára, keď majú migrénu s aurou. To je to podstatné, pretože to je tá zložitejšia forma migrény.

### Ako by mohla vyzeráť ideálna spolupráca neurológa s gynekológom?

Viete, v takom veľkom meste, ako je Brno, kde je veľa ordinácií gynekológov a ženy si vyberajú, ktorý lekár im vyhovuje, tak tu je ťažké nejako úzko spolupracovať. Bolo by to možné určite v malom okresnom meste, kde tých gynekológov nebude toľko. Brno, Praha, to sú veľké aglomerácie a ordinácií je celý rad. Riešim to tak, že do správy pacientke veľmi slušne napíšem informáciu pre gynekológa, aký typ antikoncepcie, samozrejme, že nie konkrétny preparát, ale aký typ hormonálnej antikoncepcie, prípadne aký režim užívania by som odporučila a čo by som, naopak, považovala za kontraindikované. Slušne odporučím zväzanie využitia jedného z týchto typov. Gynekológovia sa tým budú zaoberať, keď je to napísané v správe, a tiež vďaka tomu vedia, že žena je poučená. Ona už odo mňa odchádza s tým, že je tam nejaké to riziko nevhodne nasadení antikoncepcie.

## TEHOTENSTVO A MIGRÉNA

### Podme sa posunúť ďalej k tehotenstvu a migréne. Mám správny pocit, že počas tehotenstva u mnohých žien migréna bez aury zmizne?

Áno. Hovoríte to správne, vychádza to z logiky vecí. Ak tá migréna bez aury je viac viazaná na menštruáciu, tak naozaj nám ten hlavný spúšťač odznie. Ešte v prvom trimestri sa niekedy migréna objaví, ale druhý, a predovšetkým tretí trimester pociťujú ženy ako úplne migrénové prázdniny. To je, samozrejme, perfektné, ale ako hovorím, v prvom trimestri sa migrény môžu ešte vyskytovať.

### Ak sa migréna v tehotenstve objaví, môže ju žena niečím liečiť, či už je to migréna s aurou, alebo bez aury?

Liečba migrény, či už s aurou, alebo bez aury, v priebehu tehotenstva je veľmi obdobná. Vymenujem tu teda lieky, ktoré je možné užiť a prípadne s akým obmedzením. Liek, ktorý je možné podať počas celého tehotenstva, je Paralen. Faktom však je, že Paralen nie je pre rad žien s ťažšími záchvatmi migrény účinný. Takže to je neprijemné. Avšak je to potrebné vedieť, že Paralen môžu tehotné ženy užívať počas celého tehotenstva. Prípadne Paralen v kombinácii s kofeínom, v rámci kombinovaného analgetika, ak by tá žena nemala hypertenziu. Existujú napríklad rýchle rozpustné tabletky, aby nástup účinku bol rýchlejší.

V prvom a druhom trimestri môžeme aj naďalej využiť niektoré analgetiká zo skupiny nesteroidných antireumatik a antiflogistik. Od minulého roka je viac liekov, ktoré môže žena na migrénu užiť. Predtým to bol len Ibuprofen, od minulého roka pribudli aj látky, ako je Nimesulid, či preparáty Aulin, Nimesil, Diclofenac. V týchto preparátoch je celý rad účinných látok. Ďalej sú to Dexketoprofen, Ketoprofen a Naproxen. Tieto najbežnejšie nesteroidné antireumatiká a antiflogistiká je možné využiť. Väčšina z nich je voľnopredajná.

Ďalej je možné použiť aj niektoré kombinované liečivá, ako som už spomenula, napríklad Paralen s kofeínom.

Na druhej strane, aby to nevyzeralo, že žena do seba môže „cpať“, na čo si spomenie, tak to určite nie. Ide skôr o to, aby vedela, že ak záchvat príde, že si môže, keď to inak nejde, liek zobrať, aby jej to zabralo. Naopak, niektoré z antireumatik nie je možné užiť, je to Indometacin, indometacinové čapíky, ten rozhodne nie. Je to veľmi rozšírený liek práve pri záchvatoch, ktoré sú s nevoľnosťou, so zvracaním. Ten rozhodne v tehotenstve nemožno užívať. Na to by som rada upozornila. Nie je to sice voľnopredajný liek, ale ženy ho môžu mať ešte z predchádzajúceho obdobia.

### Keď o tom hovoríme, tak mi napadá, že v každom prípade sú asi zakázané triptany (špecifické lieky na migrénu)?

Nie sú úplne zakázané v prvom a druhom trimestri. Pri veľmi silnom záchvate je možné tieto lieky mimoriadne užiť. Pri týchto liekoch neboli opísané žiadne vývojové chyby plodu, ale tento liek, samozrejme, vedie k zúženiu ciev. Väčšia dávka alebo častejšie užívanie by teoreticky mohli viesť napríklad k zúženiu ciev, ktoré prekrvujú maternicu. Rozhodne by som to neodporúčala ako štandardný liek, ale mimoriadne je to povolené. Aj v informácii o liečive je uvedené v príbalovom letáku – v prvom a druhom trimestri v mimoriadnych situáciách. Určite by však tehotná žena mala užiť triptan len po konzultácii s lekárom, aby vedela, kedy áno a kedy nie.

### A ako je to teda po pôrode?

Po pôrode sa migrény môžu vracáť, ale v období dojčenia môžu byť ženy pred migrénou ešte chránené, a to preto, že u žien, u ktorých sa pri dojčení nevracia menštruácia, sú ešte hormonálne hladiny relatívne stabilné. V tomto období by bolesti mohli byť pri týchto menštruačných migrénach o niečo miernejšie. S návratom menštruácie sa to už dostáva do normálnych kolají.

A teraz, čo žena môže užiť. To je tiež dôležité. Ako lieky číslo jeden z tých bežných analgetík sú Ibuprofen a Paralen. Tie ostatné nesteroidné antireumatiká nie sú veľmi odporúčané, tie tam v informáciách o lieku majú dočenie ako kontraindikáciu práve kvôli dieťaťu. Pri Ibuprofene problém nie je, dobre vieme, že ibuprofenový sirup sa dáva aj novorodencom v prvom mesiaci, takže to možné je. Čo sa týka triptanov, tak na silný záchvat je ho možné podať, ale žena nesmie po ich podaní 12 hodín dojčiť, konkrétne po Sumatriptane, a je potrebné odstrieť mlieko. Ak by to bolo v čase, keď ešte plne dojčí, tak to môže byť problematické, pretože dieťaťu umelú výživu zatiaľ neprijímam. Ak sú však ženy, ktoré dojčia do jedného roka, roka a pol alebo dlhšie a kombinujú dojčenie s umelou výživou, tak tam už by to problém nemusel byť.

Sárka Beáta Joklová



Chcete vedieť ďalšie informácie od MUDr. Niedermayerovej, ako je to s migrénou v období prechodu? Ako môžu pri migréne pomôcť režimové oparenia? A ako je to s novou modernou liečbou v súvislosti s hormónmi? To všetko sa dozvíte v plnej verzii článku, ktorý zverejníme na našom webe [www.migrena-kompas.sk](http://www.migrena-kompas.sk). Článok je krátený, pretože v časopise je obmedzený priestor pre publikovanie.

# Hormonálna joga, pomoc pri trápení s migrénou

## Cvičenie pomáhajúce s bolesťou hlavy



Šárka Páková je akreditovanou lektorkou hormonálnej jogovej terapie pre ženy. Rozprávali sme sa nielen o tom, ako tento ucelený systém môže pomôcť ženám trpiacim migrénou, ale, samozrejme, aj o tom, ako má toto cvičenie pozitívny vplyv na celý hormonálny systém ženy v každom veku, ako blahodarne pôsobí na psychickú rovnováhu a v neposlednom rade aj o tom, že je to cvičenie takmer pre každú ženu. Teda aj tú, ktorá jogu nikdy necvičila. Mnohé sa dozviete v našom rozhovore, a ak by ste sa chceli o tom dozvedieť viac, tak informácie nájdete na stránkach [www.joga-sarka.cz](http://www.joga-sarka.cz). Preklad tohto rozhovoru zaraďujeme, pretože ide o zaujímavú inšpiráciu a určite je možné nájsť lektorov hormonálnej jogy aj na Slovensku.

### Mohli by ste najskôr niečo povedať o hormonálnej joge, ako vznikla a kto je autorkou tohto systému?

Autorkou hormonálnej jogovej terapie je pani Dinah Rodriguez. Dinah pochádza z Brazílie, vyštudovala psychológiu a filozofiu v Sao Paule, je uznávanou jogovou terapeutkou. Dnes má táto dáma úctyhodných 94 rokov, ale aj v takomto vysokom veku zostáva neskuťočne vitálna, aktívna a stále cvičí jogu! Hormonálna joga je ucelený a do posledného detailu prepracovaný systém, na ktorom pracovala takmer 20 rokov. Zostavu vytvárala a ladila s jogovými učiteľmi, fyzioterapeutmi a tiež s lekármi klasickej medicíny. Zostava obsahuje dynamické jogové pozície, alebo ásany, intenzívne dychové cvičenia, tibetské techniky na presúvanie a usmerňovanie energie, tiež bandhy a mudry. Tento systém bol pôvodne vytvorený pre ženy v období menopauzy, ale ukázalo sa, že je prospešný ženám v každom období ich života. Hormonálna jogová terapia aktivuje žľazy s vnútornou sekréciou, ktoré produkujú hormóny. To znamená, že pracuje s vaječníkmi, so štítnou žľazou, s hypofýzou, zameriava sa tiež na obličky a nadobličky, ktoré produkujú malé množstvo pohlavných ženských hormónov estrogénu a progesterónu. Hormonálna joga dokáže harmonizovať celý hormonálny systém. Ako som už spomínala, pôvodne bol tento systém vytvorený pre ženy v období menopauzy. Zistilo sa však, že aj mnoho mladých žien rieši problémy spôsobené hormonálnou nerovnováhou. A keď sa konkrétne pozrieme na obdobie menopauzy?

Príroda to zariadila tak, že nám ženám, prirodzene, v tomto období klesajú hormonálne hladiny pohlavných ženských hormónov estrogénu a progesterónu a touto cestou sa dá hormonálna hladina úspešne zvýšiť.

Príroda to zariadila tak, že nám ženám, prirodzene, v tomto období klesajú hormonálne hladiny pohlavných ženských hormónov estrogénu a progesterónu a touto cestou sa dá hormonálna hladina úspešne zvýšiť.

Príroda to zariadila tak, že nám ženám, prirodzene, v tomto období klesajú hormonálne hladiny pohlavných ženských hormónov estrogénu a progesterónu a touto cestou sa dá hormonálna hladina úspešne zvýšiť.

### Čo sa v tele ženy deje?

To, že nám od určitého veku prirodzene v tele klesajú hladiny týchto pohlavných hormónov, môže spôsobovať hormonálnu nerovnováhu. Obdobie menopauzy sprevádzajú mnohé nepríjemné sprievodné javy, medzi ktoré práve patrí napríklad migréna. Príčin migrény

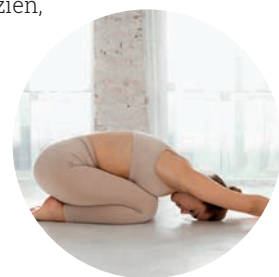
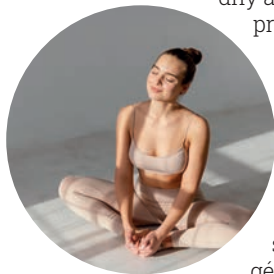
môže byť, samozrejme, veľa, nie je to len hormonálna nerovnováha, ale akurát tá spôsobuje v tele ženy veľký zmätok a môže mať za následok ako zdravotné, tak aj psychické problémy. S poklesom pohlavných ženských hormónov dochádza u žien veľmi často k návalom tepla, nespavosti, podráždenosti, k strate životnej energie, strate libida, ženy sa často sťažujú na bolesti hlavy. U niektorých žien sa môžu strácať aj ženské tvary. Ženy často tiež trápia psychická nepohoda spojená so stratou radosti zo života. Niekedy musia ženy dokonca vyhľadať pomoc psychológa alebo psychiatra a potom im predpíšu antidepresíva. Psychika má na zdravie žien veľký vplyv.

### Pôsobí na ženy táto hormonálna joga teda na viacerých úrovniach?

Áno, zostava pôsobí na ženské telo komplexne – na úrovni fyzickej, emočnej, mentálnej a duchovnej. Je to skvele vymyslený systém. Súčasťou zostavy sú tiež harmonizácie energie a harmonizácia čakier (pozn. redakcie: energetické miesta v tele podľa jogy), má psychosomatické účinky, teda pomáha odstraňovať fyzické problémy vzniknuté na úrovni psychiky.

### Môže táto zostava zharmonizovať menštruačný cyklus, napríklad silné krvácanie a pod.?

Určite. Žena je cyklická bytosť. Je preukázané, že v priebehu mesiaca sa u žien hladiny hormónov menia, menia sa v čase pred menštruáciou, počas menštruácie aj po menštruácii. Stále je to spojené s výkyvom hormonálnych hladín a práve týmto cvičením môžeme svojmu telu pomôcť, aby sa hormonálne hladiny udržali v rovnováhe. Potom nedochádza k tomu, že ženy trpia veľmi silnou alebo veľmi bolestivou menštruáciou. U mladých žien, naopak, niekedy dochádza k nepravidelnej menštruácii alebo vôbec nemenštruujú a neovulujú. A tu je práve tá spojitosť s hormonálnymi výkyvmi. Ženy často riešia silný premenštruačný syndróm. Na druhej strane, myslím si, že to k nám ženám patrí. Nemalo by to však príliš zasahovať do psychiky, pretože ak sa žena necíti psychicky dobre, prejaví sa to aj na tej fyzickej stránke, sú to prepojené nádoby.





### Může byť pre ženu, ktorá nikdy necvičila, toto cvičenie ťažké?

#### A z čoho sa taká lekcija hormonálnej jogy skladá? Začínate cvičením alebo dýchaním? Ako to prebieha?

Nie je to úplne tak, aj keby sa to ponúkalo. Toto sa týka skôr jogy ako takej. Základ jogy sa opiera o správne a vedomé dýchanie. Pretože viem aj lekcie klasickej jogy, viem, že niektorým cvičiacim trvá aj celý rok, kým sa naučia správne dýchať. Ale od dychu sa mnohé odvíja, a keď sa naučíme správne dýchať, telo sa dokáže fyzicky aj psychicky krásne uvoľniť. Myslím si, že ak to zvládneme, vyriešime veľa zdravotných problémov. Dýchanie je taký základ v joge, je to vedomá činnosť, to je dôležité si uvedomiť. Ľudia často dýchajú veľmi povrchne a plytko. Keď sa však človek dostane do nejakej stresovej situácie či emocionálneho šoku, je dobré sa zamerať práve na dych, hlboko sa nadýchnuť – od spodnej brušnej časti po hrudnú časť až po oblasť kľúčnych kostí. Teda vedomo využiť plný jogový dych. Nie nadarmo sa hovorí, „pri strese sa zhlboka nadýchni, predýchaj to, uvoľni sa“. Správne dýchanie dokáže robiť zázraky, ak sa naučíme dýchať vedomo a zhlboka a ešte by som povedala úsporne, pretože my neskutočne, čo sa týka dychu, plytváme energiou. Keď dýchame rýchlo a nesprávne, celé telo sa siahne a siahne sa aj oblasť rebier a krčnej chrbtice a môže sa spustiť už spomínaná migréna. Je to spolu previazané.



#### Ako je to pri tej hormonálnej joge?

Pri hormonálnej joge je to trochu špecifické, je to dynamická forma jogy. Má úžasné výsledky preto, lebo využíva veľmi efektívne jogové techniky, ktoré stimulujú a podporujú funkciu žliaz s vnútornou sekréciou, a tým pomáha k správnejmu fungovaniu tela. Navyše vďaka vybraným pozíciám sa naše telo krásne natiahne, uvoľní a posilní sa. Ženy sa oveľa lepšie naučia vnímať samy seba a svoje telo, čo mnohé predtým nedokázali.

#### Avšak veľa žien si myslí, že joga je ťažké cvičenie len pre mladých pružných ľudí. Čo by ste im povedali?

Jednak by som im pripomenula, že pani Dinah Rodriguez má dnes už spomínaných 94 rokov a je pre mňa chodiacou „reklamou“ na zdravie a toto cvičenie. Je to energická, veľmi aktívna dáma. A tiež pripomínam, že systém hormonálnej jogy bol pôvodne určený pre ženy v prechode. A hlavne, joga nie je o porovnávaní sa s ostatnými, joga je o nás a pre nás. Vždy ženám hovorím, že si môžu počas jogovej praxe zavrieť oči, aby sa nenechali ničím a nikým rozptyľovať a boli tak „pri sebe“. Tiež pomáha povedať si, že v tú danú chvíľu robím všetko najlepšie, ako to dokážem. A v neposlednom rade upozorňujem na jeden z etických princípov jogy Ahinsá (nenásilia), čo znamená nielen aby sme neublížovali ostatným, ale predovšetkým sebe. Na semináre chodia okrem iného aj ženy, ktoré až doposiaľ na sebe nepracovali, nikdy jogu necvičili, v rámci fyzickej stránky majú veľa obmedzení, pohybových alebo zdravotných. Pri hormonálnej joge sa nemusia vôbec báť, pretože každý cvik sa dá alternovať, upraviť tak, aby sa pri tom žena nielen dobre cítila, ale predovšetkým, aby si neublížila. To je veľmi dôležité. Joga je široká cesta pre každého.

#### V súvislosti s jogou sa veľa hovorí o čakrách, energetických centrách, i my sme ich už spomínali. Aj toto vysvetľujete ženám na hodine?

Všetky informácie sa ženy dozvedia na seminároch. Práve preto, že na semináre prichádzajú aj ženy, ktoré jogu nikdy nepraktikovali, všetko podrobne vysvetľujem. Na druhej strane, mám skúsenosť, že aj keď ženy nejdú úplne do hĺbky, aj tak cvičenie funguje a prináša výsledky. Pretože je potrebné naučiť sa zostavu a všetky techniky (dychové cvičenia, techniku na presúvanie a usmerňovanie energie, bandhy, mudry, harmonizácie) správne, je nevyhnutné navštíviť seminár. A áno, pracujeme aj so spomínanými čakrami v záverečnej časti zostavy. Ak sú čakry zablokované či oslabené, vždy sa to na našom tele prejaví. Cieľom je čakry zharmonizovať.

#### Ako prebieha celá hodina, koncepcia hormonálnej jogy?

Najskôr by som chcela povedať, že túto terapeutickú formu jogy sa treba naučiť pod vedením akreditovanej lektorky. Je to veľmi špecifický systém, a ak by sa to žena nenaučila pod odborným vedením, mohla by si nesprávnym cvičením aj ublížiť. Tieto semináre mám koncipované tak, že ponúkam formu intenzívneho vikendového seminára, keď sa celú zostavu naučíme počas dvoch dní. Je to okolo desať hodín. Ďalšou možnosťou je absolvovať formu mesačného seminára, výučba je voľnejšia a je rozdelená do štyroch lekcii po dvoch hodinách počas jedného mesiaca.

Zostava je rozdelená na tri časti. Prvá časť je zahrievacia, pripraví naše telo a myseľ na hlavné cvičenie a pomôže nám uvoľniť jednotlivé časti tela, kde sa často kumuluje napätie. Druhá časť je samotná zostava cyklov, pri ktorej aktivujeme jednotlivé žľazy s vnútornou sekréciou, a tretiu, záverečnú časť tvorí harmonizácia energie a čakier. Zostava sa vždy cvičí ako celok, poradie cvikov je nemenné a žiadne sa nesmie vynechať, výnimkou je obdobie menštruácie. Po absolvovaní seminára si ženy zostavu cvičia už samy doma. Je to zostava na celý život, ak je vôľa. Na seminári každá žena dostane podrobné skriptá, kde sú každý cvik a technika podrobne opísané.

A ak si nie je istá, či cvičí správne, prípadne nezačne cvičiť vôbec, ponúkam opakovacie lekcie. Na nich všetko spoločne doladíme, skontrolujeme a zacvičíme si spoločne s ostatnými.

#### Ak žena bude takto pravidelne cvičiť hormonálnu jogu, môže jej to pomôcť so zvládaním migrén?

Mám veľa krásnych spätných väzieb od žien, ktoré prešli seminárom a pravidelne cvičia. Je potrebné povedať, že čím častejšie žena cvičí, tým lepšie výsledky dosiahne. Ženy mi hlásia, že sa cítia celkovo lepšie, niektoré prestali trápiť alebo sa im často zmiernili spomínané migrény. Alebo keď vám niektorá zo žien, ktorá prešla seminárom, zavolá, že konečne po rokoch trápenia čaká vysnívané bábätko! Vždy ma tieto správy potešia a všetko, čo robím, mi dáva hlboký zmysel.

